

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΤΑΜΠΟΝ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΣΦΑΛΗ ΤΡΟΠΟ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥΣ

Γενικές πληροφορίες

Τα ταμπόν είναι προϊόντα που χρησιμοποιούνται για την απορρόφηση του αίματος κατά τη διάρκεια της εμμηνόρροιας (περιόδου), σας και εισάγονται μέσα στον κόλπο. Το απορροφητικό υλικό τους είναι βαμβάκι, βισκόζη (rayon) ή ένας συνδυασμός και των δύο. Τα ταμπόν έχουν σχεδιαστεί για να εισάγονται είτε με τη χρήση πλαστικού ή χάρτινου απλικατέρ είτε χωρίς απλικατέρ (μόνο με τη χρήση δακτύλου). Όλα τα ταμπόν παρέχονται με ένα νήμα για ασφαλή αφαίρεση. Μερικά διαθέτουν και ένα επιπρόσθετο εξωτερικό στρώμα επικάλυψης που βοηθά στην εισαγωγή και την αφαίρεση.

Κάθε ροή είναι διαφορετική, αλλάζει από μέρα σε μέρα καθ' όλη τη διάρκεια κάθε περιόδου και μπορεί να διαφέρει κατά τη διάρκεια της ζωής μιας γυναίκας. Ως εκ τούτου, τα ταμπόν κατασκευάζονται σε διάφορα επίπεδα απορροφητικότητας και μεγέθη για τη διαχείριση των διαφορετικών ροών. Να επιλέγετε πάντοτε το επίπεδο χαμηλότερης απορροφητικότητας που καλύπτει τις ανάγκες της εμμηνόρροιάς σας.

Κάθε συσκευασία ταμπόν έχει έναν πίνακα που περιγράφει την απορροφητικότητα του ταμπόν σε σταγονίδια και σε γραμμάρια συνδέοντας τα με την εμμηνόρροια για την οποία συνιστάται η χρήση τους.

Απορροφητικότητα σε σταγονίδια	Απορροφητικότητα σε γραμμάρια	Συνιστάται συνήθως για εμμηνορροϊκές ροές που είναι...
●	< 6	Πολύ ελαφριά έως ελαφριά
●●	6 έως 9	Ελαφριά έως μέτρια
●●●	9 έως 12	Μέτρια έως βαριά
●●●●	12 έως 15	Βαριά
●●●●●	15 έως 18	Πολύ βαριά
●●●●●●	18 έως 21	Εξαιρετικά βαριά

Συμβουλές ασφαλείας και σύνδρομο τοξικού σοκ

Ίσως έχετε ακούσει για το σύνδρομο τοξικού σοκ. Το σύνδρομο τοξικού σοκ είναι μια πολύ σπάνια αλλά σοβαρή πάθηση που μπορεί να αποβεί μοιραία. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ποια είναι τα συμπτώματα προκειμένου να τα αναγνωρίσετε γρήγορα και να ζητήσετε άμεσα τη συμβουλή γιατρού.

Τα συμπτώματα του συνδρόμου τοξικού σοκ ενδέχεται να μην εκδηλωθούν όλα ταυτόχρονα. Εάν έχετε συμπτώματα ή ανησυχείτε ότι μπορεί να πάσχετε από σύνδρομο τοξικού σοκ, αφαιρέστε το ταμπόν ως μέτρο προφύλαξης, ζητήστε άμεσα τη συμβουλή γιατρού και ενημερώστε τον γιατρό ότι έχετε την περιόδó σας, ότι χρησιμοποίησατε ταμπόν και ότι ίσως πάσχετε από σύνδρομο τοξικού σοκ.

Στα συμπτώματα του συνδρόμου τοξικού σοκ μπορεί να περιλαμβάνονται μερικά ή όλα από τα ακόλουθα:

- Αιφνίδιος υψηλός πυρετός άνω των 39°C (102°F)
- Εμετός
- Διάρροια
- Εξάνθημα που μοιάζει με ηλιακό έγκαυμα
- Πονόλαιμος
- Ζάλη ή λιποθυμία

Το σύνδρομο τοξικού σοκ μπορεί να εκδηλωθεί ξανά και, για όσες γυναίκες πάσχουν από αυτό, συνιστάται η μη χρήση ταμπόν στο μέλλον. Αν πάσχετε από σύνδρομο τοξικού σοκ, επισκεφθείτε τον γιατρό σας πριν από τη μελλοντική χρήση οποιουδήποτε είδους ταμπόν ή ενδοκολπικής συσκευής.

Συστάσεις για ασφαλή χρήση των ταμπόν

Προσοχή: αυτές είναι γενικές συστάσεις που ισχύουν για όλα τα είδη ταμπόν. Για συγκεκριμένες οδηγίες, όπως λεπτομέρειες σχετικά με την εισαγωγή και την αφαίρεση, τη συχνότητα αλλαγής και τη διάρκεια χρήσης του ταμπόν, ανατρέξτε στη συσκευασία ή στις πληροφορίες προϊόντος της μάρκας ταμπόν που χρησιμοποιείτε.

- Να πλένετε τα χέρια σας, πριν και μετά από την εισαγωγή του ταμπόν.
- Να χρησιμοποιείτε το ταμπόν με τη μικρότερη απορροφητικότητα/μέγεθος που καλύπτει τη ροή σας.
- Να χρησιμοποιείτε μόνο ένα ταμπόν κάθε φορά.
- Να θυμάστε να αφαιρείτε το τελευταίο ταμπόν στο τέλος της περιόδου σας.



Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στις πληροφορίες της μάρκας ταμπόν που χρησιμοποιείτε ή επισκεφθείτε τον [ιστότοπο της EDANA](#).

Any questions, contact

Luminita Barbu, Regulatory Affairs Director at EDANA

Email: luminita.barbu@edana.org